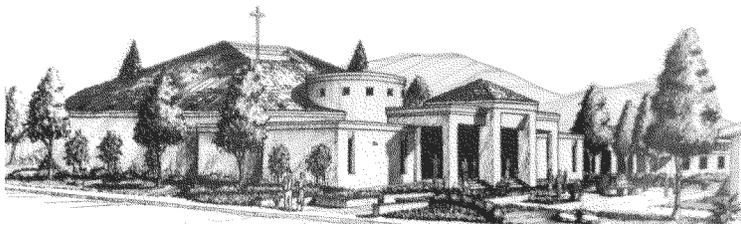


# 天主教聖谷東區中文週訊



甲年四旬期第五主日

主曆二〇二〇年三月廿九日

## 主日彌撒欄

請在彌撒前保持靜默，以便預備心靈，虔誠及合宜地參與彌撒，並請關掉手機及其他會影響彌撒的物件。

進堂曲： 求主拯救

G (Em) 6/4 Bob Dufford, SJ

3 2 1 2 -- | 1 7 5 6 -- | 1 - 1 7 6 7 | 6 -- 6 - 0 |  
求主拯救， 救回我們。 來 發顯祢威能。

3 2 1 2 6 - | 5 3 5 6 -- | 1 -- 7 - 7 | 6 -- 6 - ||  
憐憫祢子民； 顯祢慈顏。 拯 救 我們。

5 | 3 4 3 2 3 2 | 1 6 - 6 - 5 | 3 - 5 # 4 3 2 | 3 -- 3 0

1. 哦以色列牧者請俯聽。 祢來，我們必得救。

3 | 2 - 5 5 0 5 3 | 2 2 5 5 -- | 6 -- 6 - 6 | 7 - - - - ||  
快來 哦主；俯聽我們，哦主： 拯 救 我們！

0 | 000000 | 00000 3 | 3 4 3 2 3 2 | 1 6 - - 0 3 3 | 3 - 5 # 4 # 4

2. 祢何時再眷顧祢子民？ 我們渴慕祢的  
2 | 3 -- 3 0 3 | 2 - 5 5 0 3 | 2 - 5 5 0 0 | 6 - 6 6 6 1 | 7 - - - - ||  
聖容。 俯聽 我們。親近 我們，主，萬軍的天主！

0 | 7 - 7 7 7 -- | 7 7 7 7 - 3 | 1 1 1 1 7 1 | 1 2 - - 0

3. 主 求祢 再來看顧；保護祢右手種植的樹。

3 | 2 5 5 2 5 5 | 2 5 5 2 -- | 4 3 2 4 3 2 | 3 - - - - ||  
祢園圃被踐踏，被砍伐，焚燒。 全能父求祢快來！

讀經一：

恭讀厄則克耳先知書 三七，12~14

天主上主這樣說：我的子民，我要親自打開你們的墳墓；我要從墳墓中把你們帶出來，領你們回到以色列的本土。我的子民！當我打開你們的墳墓，領你們出來以後，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上，這樣，你們就知道我是上主；我說了，一定會實行。——上主天主說。

——上主的聖言。

答：感謝天主。

## 天主教聖谷東區華語主日彌撒

時間：每主日下午 3:30

地點：羅蘭崗聖依莉莎白·安·希頓天主堂

1835 Larkvane Rd., Rowland Hts., CA 91748

華語告解時間：週五、六 7:30-8:30 PM、週六 4-5 PM

指導司鐸：蘇神父 (Fr. Dominic Su) 626-964-3629

榮休指導司鐸：張神父 (Fr. Peter Tsang) 626-964-3629

終身執事：朱執事 (Dn. Peter Chu) 626-964-3629 x129

輪值理事：陳賀章弟兄 315-678-6888

網站：CatholicChinese.org 電郵：ChineseCath@gmail.com

答唱詠： 詠一二九

答：F 4/4

姜震譜曲

0 3 4 5 3 2 1 | 2 - - - | 0 2 3 2 7 | 1 - - - ||  
上主慈悲為 懷， 樂 於 救 贖。

領：

一、上主，我從深淵呼求祢；我主，求祢俯聽我的哀告，側耳諦聽我的祈禱。

二、上主，祢若細察人的罪辜，我主，又有誰還能站得住，然而祢一向寬恕為懷，我們對祢起敬起愛。

三、我在期待，我的心靈期待上主，期待上主的諾言。我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

四、以色列，你要仰賴上主，因為上主慈悲為懷，樂於救贖。祂必拯救以色列，脫離一切罪惡。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

八，8~11

弟兄姊妹們：凡隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。如果天主的聖神真的住在你們內，你們的生活就不受肉性的支配，只受聖神的領導。人若是沒有基督的聖神，就不是屬於基督的。如果基督住在你們心裡，雖然你們的身體因罪惡而死亡，但天主的聖神要賜給你們生命，因為天主已使你們跟祂和好了。還有，如果那使耶穌從死人中復活的聖神、住在你們心裡，那麼，那使基督從死者中復活的天主，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們那必死的身體復活。——上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答：F 3/4

姜震譜曲

||: 1 - 2 | 3 - 2 3 | 4 3 2 | 3 - 4 | 5 - - | 5 - 0 :||  
主 耶 穌，我 們 讚 美 祢，光 榮 祢！

領：主說：我就是復活，就是生命；  
信從我的人，必永遠不死。

## 福音：

恭讀聖若望福音 十一，3~7，17，20~27，33b~45

那時候，拉匝祿的兩個姊妹派人到耶穌那裡說：「主啊，祢所愛的人病了！」耶穌聽見這個消息，就說：「這病不至於死，而是要彰顯天主的光榮，天主子也要因此而受到光榮。」耶穌一向愛瑪爾大和她的妹妹以及拉匝祿。當祂聽說拉匝祿生病，又在原地逗留了兩天，然後才對門徒說：「我們回到猶太去吧！」

耶穌來到伯達尼，聽說拉匝祿已經下葬四天了。瑪爾大一聽說耶穌來了，就出去迎接；瑪利亞卻留在家裡。瑪爾大對耶穌說：「主啊！如果祢早在這裡，我的兄弟就不會死！但是我知道即使是現在，祢無論向天主求什麼，天主一定會賜給祢。」耶穌對她說：「你的兄弟一定會復活的。」瑪爾大說：「我知道在末日他一定會復活。」耶穌說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍然要活著；凡是活著而信從我的人，一定永遠不死。你相信這話嗎？」她回答說：「主啊，是的，我相信祢就是那要來到世界上的默西亞——天主子。」

耶穌不禁心神感傷，難過起來，就問：「你們把他葬在哪裡？」他們說：「主啊，請來看！」耶穌不禁流下淚來。於是猶太人說：「你看，祂多麼愛他啊！」其中也有人說：「祂治好過生來就是瞎子的眼睛，難道不能使這個人不死嗎？」耶穌心中又感傷起來，隨即來到墳墓前。這墳墓是一個洞穴，洞口有一塊石頭堵著。耶穌說：「把石頭挪開！」死者的姊姊瑪爾大說：「主啊！已經臭了，因為已經有四天了。」耶穌說：「我不是告訴過你：如果你信，就會看到天主的光榮嗎？」他們就把石頭挪開；耶穌舉目向上說：「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。我本來知道祢常常俯聽我，但是我說這話，是為了四周站立的群眾，讓他們相信是祢派遣了我。」說完這話，就大聲喊道：「拉匝祿，出來罷！」死者就出來了，手腳都纏著布條，臉上還蒙著汗巾。耶穌向他們說：「解開他，讓他行走吧！」

許多到瑪爾大和瑪利亞那裡去的猶太人，一看到耶穌所作的事，就信了祂。

——基督的福音。

**答：基督，我們讚美祢。**

## 奉獻曲： SHEPHERD ME, O GOD

Refrain:

Marty Haugen

Shepherd me, O God, beyond my wants,  
beyond my fears, from death into life.

1. God is my shepherd, so nothing shall I want,  
I rest in the meadows of faithfulness and love,  
I walk by the quiet waters of peace.

2. Gently you raise me and heal my weary soul,  
you lead me by pathways of righteousness and truth,  
my spirit shall sing the music of your Name.
3. Though I should wander the valley of death,  
I fear no evil, for you are at my side,  
your rod and your staff, my comfort and my hope.
4. You have set me a banquet of love  
in the face of hatred,  
crowning me with love beyond my pow'r to hold.
5. Surely your kindness and mercy follow me  
all the days of my life;  
I will dwell in the house of my God forevermore.

Text: Based on Psalm 23. Text and music © 1987, GIA Publications, Inc. All rights reserved.

## 神領聖體經

我的耶穌，我真心全信祢在聖體聖事內，我愛祢  
超過一切，我渴望領祢到我心中。既然我現在  
不能實領祢，請賞我至少神領祢的恩典吧！  
我擁抱祢，完全與祢結合，像祢實在到了我的  
心中一樣。別讓我再與祢分離吧！

## 領主曲： 上主，求祢與我同在

對經：G 3/4

Marty Haugen 丁穎達 譯

6 | 4 - 3 | 2 - 5 | 3 4 3 | 2 1 1 6 | 2 - 1 | 7 - 1 | 6 - - | 6 0 ||  
上主 當我 有困苦的時候 求祢 與我 同在。

詩節：

0 | 6 7 1 1 2 | 1 7 6 7 | 5 - 1 | 3 - 1 5 |  
1. 居住在至高 者上主的 護 祐 下 棲身  
5 4 3 | 3 2 1 2 | 3 - - | 3 - 0 | 4 2 1 | 7 -  
在吾主 蔭底下的人 向上主 說  
2 2 | 3 1 7 7 | 7 6 0 1 | 2 - 1 | 7 - 1 | 6 - - | 6 - ||  
我的避難所和碉堡 我要 向祢 投靠。

7 | 6 7 1 2 | 1 7 6 | 5 - 1 | 3 - 1 5 |  
2. 災 禍 不 會 降 到 你 的 身 上 因 為  
5 4 3 | 2 2 1 2 | 3 - - | 3 - 0 | 4 2 1 | 7 1  
天使伴 隨在你身 旁 永遠保 護你  
2 | 3 1 7 | 7 6 - | 2 2 1 | 7 7 1 | 6 - - | 6 - ||  
把你輕輕托起 看顧你一生一世。

0 | 6 7 1 1 2 | 1 1 7 0 6 | 5 5 1 | 3 - 1 5 |  
3. 所有依戀上 主的人 享 受祂的 愛 所有  
5 5 4 3 | 2 1 2 | 3 - - | 3 - 0 | 4 2 1 | 7 -  
信賴上主 之名的人 呼求上 主  
1 2 | 3 1 7 | 7 6 7 1 | 2 2 1 | 7 3 1 | 6 - - | 6 - ||  
必定不會被捨棄天主賜你救恩與喜樂。

## 出堂曲： 基督與我同在

對經： D 4/4

朱健仁 詞曲

3 4 | 5 - 5 6 5 3 | 3 - - 1 2 | 3 - - 3 4 | 2 - -  
 基督 與 我 同在 我們 走 向天 父，  
 3 4 | 5 - 5 6 5 3 | 3 - - 3 3 | 2 - - 1 2 | 1 - - ||  
 在我 一 生 歲月 祂要 作 我友 伴。

詩節： 2/4

1 1 | 6 6 6 | 6 i . 6 | 6 5 5 | 5 1 1 | 6 6 6 | 6  
 1、在悲 傷中上 主我 不 懼怕， 在孤 獨中上 主  
 2、在黑 暗中上 主我 不 懼怕， 在幽 暗中上 主  
 3、在失 敗中上 主我 不 氣餒， 在忘 恩中上 主

i . 6 | 6 5 5 | 5 5 5 | 4 4 4 | 4 2 3 . 4 | 5 3 3 | 3  
 1、我 不 憂傷， 因為 祢真 是 我的 喜樂。  
 2、我 不 憂傷， 因為 上主 在暗 中 照耀。  
 3、我 不 失望， 因為 祢是 勝利 的 君王。

3 3 | 2 2 2 | 2 3 4 | 2 - | 2 ||  
 1、祢的 友誼 永常 在。  
 2、祢是 光明 黑暗 消。  
 3、祢的 許諾 必應 驗。

## 彌撒特別意向欄

連玉輝追思祖先及已亡親友，求安息主懷、天鄉永福。  
 蔡冰芝、蔡冰茹、蔡冰娜姊妹追思表姑黃明德，求安息主懷。  
 曹家子女為父親曹勳齡求安息主懷、天鄉永福。  
 林俊明全家為母親林張貴妹(亞納)求安息主懷、天鄉永福。  
 Bosco & Lisa 張追思爺爺奶奶、外公外婆、父親母親、  
 Uncle Eddie & Aunt Mae、宋寧家，求享天堂永安。  
 葉家子女追思父親葉綺高逝世廿九年、母親葉黃惠珍  
 逝世八週年，求安息主懷、天堂永福。  
 任阿美、任明平及家人追思任廷理、任林葉、任登華、  
 任明有、任明愛、任德忠，求天鄉永福。  
 任阿美追思 Benjamin, Alice, Carl, Betty, and James Hahn，  
 求天鄉永福。  
 任阿美追思 Glenn and Ruth Peckenpaugh，求天鄉永福。  
 于斌樞機基金會追思孫鄭惠芝瑪利亞德蘭，求天鄉永遠的  
 安息。  
 孫家子女為母親孫鄭惠芝女士求安息主懷、天鄉永福。  
 陳賀章、張磊及蔣傑瑋為李鳳彬(保祿)求主賜安息主懷、  
 天鄉永福。  
 讀經員為李鳳彬(保祿)求主賜安息主懷、天鄉永福。  
 李偉中為父親李鳳彬(保祿)求安息主懷。  
 李偉真為父親李鳳彬(保祿)求天鄉永福。  
 方紹堃、伍美美追思李伯伯李鳳彬，求安息主懷、  
 天鄉永福。  
 送聖體聖血員為李偉中、姚淑芳父親李鳳彬伯父  
 求安息主懷、天鄉永福。

## 代 禱 欄

**求健康：**張錦泉神父、李黃卓辰、林翠萍、周富美、盧如心、  
 劉戊鏗、章桐君、劉單占淑、張永祜、Anna 李、牛濟滄、  
 薛玉山、張朝禎、岳何月英、牛麗生、簡嘉銻、李鑫源、  
 吳爾謙修女、劉友桐、梁漢源、周裕、楊鄂俊才、邵敏齡、  
 邵鳳燕、Eddy 趙、于陳秀貴、童林娥、鄭金坤賢、謝瑩、  
 鄭國瑩、葉李吟新、楊桂芝、劉有忠、崔定民、曹粉蓮、  
 王台陽、黃美容、阮德俊、Angel Estrada、黃桂音、周義隆、  
 張植智、楊建立、康美行、張亞凝、林小姍、陳偉生、  
 徐永珍、鄧月琮、盛鐵君、姚淑華、董蕾華、王麗華、  
 張石崎、王振宇、王蓀宜、向宗發、向余靜芬、焦維誠、  
 何敏。

**為新亡者祈禱：**孫鄭惠芝、曹勳齡、黃明德、林張貴妹、  
 李鳳彬。

## 教會消息欄

### 教宗帶領特殊祈禱時刻： 主，我們恐懼害怕，求祢拯救我們

(梵蒂岡新聞網)新冠疫情成為全球大流行後，短短幾週內，  
 染病和死亡人數急遽攀升。許多城市實施嚴厲的限制措施，  
 教會不得不暫停禮儀，包括基督信仰高峰時刻的聖週慶典。  
 聖伯多祿廣場的空蕩已從「新鮮事」逐漸變成「常態」。然而，  
 為「擁抱世人」而建的廣場廊柱，持續在精神上環抱著天主  
 的兒女。羅馬時間 3 月 27 日傍晚 6 點，教宗方濟各在雨中  
 來到聖伯多祿大殿前求主垂憐飽受痛苦的人類，並邀請天主  
 子民透過直播同聲祈禱。

當晚，眾人首先回顧了耶穌平息風浪的事跡(谷四 35  
 ~41)，然後聆聽教宗帶領的默想。在靜默祈禱後，信眾  
 朝拜聖體，領受聖體降福。在此機會上，教宗降福羅馬城  
 與全世界；參與信友有機會領受全大赦。

以下是教宗當晚默想的講道全文【將分兩次刊登】：

「到了晚上」(參閱：谷四 35)：我們剛聆聽的《福音》  
 是這樣開始的。最近幾週，彷彿黑夜降臨。我們的廣場、  
 街道和城市一片漆黑，黑暗籠罩著我們的生活，使一切  
 悄然無聲，四處荒涼而空蕩。黑夜所經之處，萬事俱休：  
 空氣中嗅到、舉止間警覺到、眼神裡訴說這一切。我們  
 變得恐懼又迷惘。如同《福音》裡的門徒那樣，出人意料  
 之外的狂風暴雨突如其來，令我們措手不及。我們意識到  
 大家同在一艘船上，人人脆弱無力又迷失方向，同時每個  
 人都重要且必要，蒙召一同划槳，必須互相安慰。人人都在  
 這艘船上。就像那些門徒焦慮不安、異口同聲地說：「我  
 們要喪亡了。」(38 節)，我們也警覺到沒有人能獨自前行，  
 卻必須攜手共進。

我們很容易在這段經文中找到自己的身影，卻難以理解耶穌的態度。正當門徒們很自然地驚慌失措，船快要沉的時刻，耶穌卻在船尾。祂在做什麼呢？儘管環境嘈雜，耶穌卻安穩沉睡，全心信賴天父。這是我們唯一一次在《福音》中看到耶穌入睡。隨後祂被叫醒，平息風浪，並且斥責門徒們說：「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」（40 節）

我們試著理解，哪些事情構成了門徒的信德短缺、有悖於信任耶穌呢？門徒們沒有停止相信耶穌，事實上，他們呼求耶穌。但是，我們看到門徒呼求說：「師傅！我們要喪亡了，祢不管嗎？」（38 節）他們以為耶穌對自己漠不關心，沒有照顧他們。在我們之間，在我們家裡，最糟糕的事莫過於我們聽見有人說：「你不在乎我了吗？」這句傷人的話會激發心中的狂風暴雨，想必也會震撼耶穌，因為祂比任何人都關心我們。實際上，那群失去信心的門徒一呼求，祂便拯救了他們。

暴風雨揭穿了我們的脆弱，叫人看到我們日常行程、計劃、習慣和優先事項中虛假而膚淺的安全感。它揭露出我們如何麻木對待並拋棄一切滋養、支持，以及把力量注入我們的生活和團體的事物。暴風雨讓人看穿所有「包裝外表」、卻忘記滋養我們人民靈魂的意圖，以及用看似「具有救恩力量」的習慣來麻痺人心的各種企圖。這些看似「具有救恩力量」的習慣，實則無法訴諸於我們的根基，以及回溯我們年長者的記憶，使得我們在應對逆境時喪失所需的免疫力。

因著暴風雨，刻板印象的偽裝崩毀倒塌。以往，我們利用這些刻板印象掩飾向來擔憂自身形象的「自我」；我們各自的形象表露無遺，而且那是我們無法拋開的共同外表，即：同為弟兄姊妹的外表。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢的聖言今夜觸動我們大家，攸關我們大家。祢對我們世界的愛，多過於我們對世界的愛。在這現世裡，我們全速前行，自以為強大又無所不能。我們貪婪地賺錢，任由凡俗事物來吞噬我們，任由倉皇匆促來困擾我們。面對祢的聲聲呼喚，我們沒有停下腳步；面對世界各地的戰爭和不義，我們沒有甦醒。我們沒有聆聽窮人的呼聲、病人膏肓的大地的呼聲。此刻，我們在驚濤駭浪的海上懇求祢，說：「主，求祢醒醒！」

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢向我們提出一項呼籲、信德的呼籲。這並非呼籲相信祢的存在，而是來到祢身邊，信賴祢。在這四旬期內，迴盪著祢的迫切疾呼：「你們悔改吧！」「你們應全心歸向我。」（岳二 12）祢召叫我們把這考驗時期視為「選擇時期」。這不是祢審判的時機，而是我們判斷的時刻：此時要選擇什麼是重要大事，什麼是曇花一現，區分必要與非必要的事。這是個重新設定生命航向的時刻，我們要以上主祢和

他人為航程的目標。我們可以注視旅途中許多堪為榜樣的夥伴，他們在恐懼下作出回應，奉獻自己的生命。因著聖神傾注的行動力，塑造出種種勇敢的慷慨犧牲。聖神的生命能施予救贖，祂重視並展現出我們與普通人的生命彼此交織、互相扶持。這些普通人經常遭到遺忘，既不會出現在報章雜誌的標題上，也不會現身在最新表演的大型伸展台上，但是無疑地，他們今天正在書寫我們歷史的決定性事件。他們是醫生、護士、超市職員、清潔人員、家庭幫傭、運輸員工、軍警人員、志工、司鐸、修女等人，以及許多明白沒有人能獨善其身的人。痛苦是衡量我們各民族真正發展的標準。面對如此苦難，我們發現並體驗到耶穌大司祭的祈禱：「願眾人都合而為一！」（若十七 21）多少人每天發揮耐心，傳播希望，小心謹慎地不散播恐慌，而是促進共同責任。多少父親、母親、爺爺、奶奶和老師以日常不起眼的舉動向我們的孩子展現該如何應對並度過危機，改正習慣，舉目仰望並鼓勵祈禱。多少人為眾人的益處獻上祈禱和轉求。祈禱和默默無聞的服務：這些是我們得勝的武器。【未完待續】

---

## 佈告欄

三月：聖若瑟月／四月：聖體月

遵照總主教指示，彌撒暫停。

---

## 慕道班啟事

下週暫停

---

## 堂區消息

### ● 總教區新冠狀病毒啟事

洛杉磯總主教 3/24 宣布在總教區內直到 4/19 暫停所有公開彌撒及定期舉行的和好聖事。婚禮要延期；殯葬禮儀只舉行墓園安葬禮。詳情請看：  
[lacatholics.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Liturgical-Guidelines-32420.pdf](https://lacatholics.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-Liturgical-Guidelines-32420.pdf)

### ● 堂區新冠狀病毒啟事

遵照總主教的指示，堂區所有本來要舉行的群聚活動都延期或取消。堂區辦公室不對外開放，但週一至週五上午九時至下午五時有職員上班。

### ● 彌撒奉獻

因為彌撒暫停，當然也沒有收奉獻；然而堂區仍有開銷。若您願意，請在您方便的時候將彌撒奉獻信封投入辦公室前門旁的信箱中。若您願意，也可用網上捐款方式；詳情請上網到 [seasrh.org/donate](https://seasrh.org/donate)